

روزهای سخت دستفروشان و کارگران روزمزد

دست‌های خالی در خیابان‌های خلوت

حمایت از همهی دستفروشان امکان‌پذیر نیست

علیرضا نادعلی، عضو کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای شهر تهران، به خبرنگرانین می‌گوید: حمایت از همهی دستفروشان امکان‌پذیر نیست، اما کمک به آن‌هایی که در سامانه‌ی سامان بازار ثبت‌نام کرده‌اند، می‌تواند در صورت موافقت اعضای شورا مطرح شود. او ادامه می‌دهد: اعتبارات لازم برای این حمایت مالی باید پیش‌بینی و در صحن شورا بررسی شود. در صورت تصویب، این حمایت امکان‌پذیر است.

لایحه‌ای برای حمایت از دستفروشان

اما احمد صادقی، عضو کمیسیون برنامه و بودجه شورای شهر تهران، معتقد است که می‌توان شرایط چنین حمایتی را فراهم کرد. او به خبرنگرانین می‌گوید: در جلسه‌ی روز یکشنبه‌ی شورای شهر تهران، شهرداری ملزم به ارائه‌ی لایحه‌ی حمایت از شهروندان و تاب‌آوری شهری شد؛ لایحه‌ای که می‌توان در آن به موضوع حمایت از دستفروشان نیز پرداخت. این لایحه باید طی یک هفته به شورا ارائه شود و به‌صورت دوفوریتی بررسی خواهد شد.

مشتری‌هایم در سفر هستند

بسیاری از شاغلان روزمزد این روزها درد مشترکی دارند: از مریم ۳۴ ساله که کار نظافت منزل انجام می‌دهد و حالا مشتریانش در سفر هستند، تا محمد ۴۰ ساله که رنگ‌کار است و هر روز به همراه دو سه نفر دیگر، کمی بالاتر از میدان هفت‌تیر، ابتدای خیابان مدرس، می‌نشینند تا کسی سراغشان بیاید. مریم سال‌هاست که مشتری‌های خودش را پیدا کرده؛ هفته‌ای دو روز مشتری ثابت دارد و باقی روزها را برای مشتریان جدید و ماهیانه کنار

در روزهایی که خیابان‌های تهران خلوت‌تر از همیشه‌اند و بخش زیادی از شهروندان در سفر به سر می‌برند، چهره واقعی اقتصاد غیررسمی شهری بیش از هر زمان دیگری نمایان می‌شود. دستفروشان، کارگران روزمزد و نیروهای خدمات خانگی که هیچ‌حاشیه امنی برای گذران روزهای بی‌درآمد ندارند، حالا با سفره‌های خالی و جیب‌های بی‌پشتوانه تنها مانده‌اند. به گزارش خبرنگرانلین، خانه‌ها خالی‌ست، خیابان‌های شهر هم سوت و کور. آن‌هایی که می‌توانستند نقطه‌ی امنی پیدا کنند، رفته‌اند. اما احمد هنوز در تهران است. او هشت روز است که بساط نکرده، خریدهای اینترنتی‌اش هم به صفر رسیده. هرچند اگر مشتری هم داشت، چهار روز است که هیچ ارتباطی با صفحه‌های فروشش ندارد. کانال بله‌ای را هم که راه انداخته، بی‌مشتری مانده است. احمد لباس زنانه می‌فروشد. وقتی خیابان‌های تهران خالی شدند، او هم بی‌روزی شد. احمد تنها دستفروشی نیست که این روزها کفگیرش به ته دیگ خورده و اندک پس‌اندازش تمام شده. می‌گوید هزینه‌ها آن‌قدر بالاست که چیزی برای پس‌انداز نمی‌ماند. روایت احمد و سفره‌ی خالی‌اش، حکایت این روزهای بسیاری از دستفروشان تهرانی‌ست: آن‌هایی که روز به روز نان سفره‌شان را از خیابان‌ها به دست می‌آورند.

چند سال پیش، در دوران فراگیری کرونا، باز هم خیابان‌ها خالی شده بود و دستفروشان بی‌مشتری مانده بودند. در آن زمان، مدیریت شهری برای کمک به دستفروشانی که نامشان در سامانه‌ای ثبت شده بود، کمک‌هزینه‌ای در نظر گرفت. حالا اگر خیابان‌های پایتخت همچنان خلوت بمانند، آیا این حمایت دوباره تکرار خواهد شد؟

لزوم توجه به سلامت روان کودکان در شرایط بحرانی

کارشناس آموزش سازمان اورژانس کشور با اشاره به دغدغه جدی خانواده ها در شرایط پرتنش و بحرانی بر اهمیت مراقبت روانی از کودکان تأکید کرد. به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، ملیحه باقری کارشناس آموزش سازمان اورژانس کشور به لزوم توجه به سلامت روان کودکان در شرایط بحرانی، با اشاره به دغدغه جدی خانواده‌ها در شرایط پرتنش و بحرانی، بر اهمیت مراقبت روانی از کودکان تأکید کرد. وی گفت: در مواجهه با بحران‌هایی مانند جنگ یا شرایط

آتش بر آمبولانس‌ها؛ ایمان در میدان

در میانه آتش و ویرانی، جایی که صدای انفجار خواب را از چشم کودکان ربوده، امدادگران و کادر درمان با دست‌های خالی و دل‌هایی استوار، همچنان در میدان هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، رژیم صهیونیستی بار دیگر مرزهای وحشی‌گری را درنور دیده است؛ این بار نه با موشک بر سر نظامیان، بلکه با آتش بر چادرهای امدادی، بر آمبولانس‌هایی که با صدای آژیرشان، نوید نجات می‌دادند، و بر امدادگرانی که دستانشان نه برای جنگ، که برای زندگی بالا رفته بود.

آری، دشمن حتی از بانداژ می‌ترسد. از آمپول، از سرم، از پرستاری که بر زخم کودکی خم می‌شود، بیشتر از هزاران موشک وحشت دارد. زیرا می‌داند جایی که درمان برقرار باشد، زندگی هنوز در جریان

داستان مصور

محیط زیست

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchademelat.ir / ایمیل: etchademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کوناکون

چهارشنبه ۴ تیر ۱۴۰۴

شماره ۱۹۸۸

۲۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۶

۲۵ ژوئن ۲۰۲۵

زندگی بهتر

مهارت هایی برای مقابله با انزوای اجتماعی



برای افراد در هر سنی، ارتباط اجتماعی برای بقا حیاتی است. به گزارش ایسنا، ما انسان ها به گونه‌ای طراحی شده‌ایم که برای حمایت به یکدیگر وابسته باشیم. وقتی ارتباطی را که نیاز داریم دریافت نمی‌کنیم، غمگین‌تر و بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستیم. این فقدان ارتباط شایع‌تر از آن چیزی است که بسیاری از مردم تصور می‌کنند. طبق یک نظرسنجی انجام شده در ژانویه ۲۰۲۰، از هر پنج آمریکایی، بیش از سه نفر احساس تنهایی مزمن می‌کنند. برای هر کسی که احساس انزوای اجتماعی می‌کند، طبیعی است که با مشکلات سلامت روان دست و پنجه نرم کند، اما گام‌هایی وجود دارد که می‌توانید برای مقابله با انزوا بردارید.

تأثیر انزوای اجتماعی بر سلامت روان

انزوای اجتماعی می‌تواند تقریباً بر هر جنبه‌ای از سلامت روان شما تأثیر بگذارد. مطالعات نشان می‌دهد که احساس انزوا می‌تواند با موارد زیر مرتبط باشد:

- کاهش خواب آرام
- کاهش توانایی در تنظیم غذا خوردن
- استرس بیشتر، به خصوص در صبح
- مشکل بیشتر در توجه و انجام کارهای پیچیده
- افکار خودکشی و اقدام به خودکشی در موارد شدیدتر و با زمینه بیماری های روان

افراد در هر سنی در برابر اثرات انزوای اجتماعی آسیب‌پذیر هستند. به عنوان مثال، اگر در دوران پیش از نوجوانی یا نوجوانی احساس تنهایی می‌کنید، احتمال بیشتری دارد که در بزرگسالی با افسردگی دست و پنجه نرم کنید.

سالمندان از نظر عاطفی و شناختی آسیب‌پذیر هستند. انزوای اجتماعی می‌تواند تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

مقابله با انزوای اجتماعی

به گزارش «وب‌ام دی»، مهم نیست چند سالتان باشد، تشخیص اینکه چه زمانی با انزوای اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنید، مهم است. توجه کردن، اولین قدم برای ایجاد مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم است. برای مقابله با انزوای اجتماعی، سعی کنید:

* احساسات خود را بپذیرید: گاهی اوقات وقتی در حال دست و پنجه نرم کردن با آن هستید، نادیده گرفتن احساساتتان آسان‌تر به نظر می‌رسد، به خصوص وقتی احساس می‌کنید کسی را برای صحبت کردن ندارید. کمی وقت بگذارید تا بپذیرید که فاصله داشتن از دیگران، سخت است و در صورت نیاز با یک درمانگر تماس بگیرید.

* تا حد امکان بیرون بروید: بودن در فضای باز برای سلامت روان و جسم شما مفید است. نور طبیعی می‌تواند به تقویت خلق و خوی شما کمک کند و ویتامین D موجود در نور خورشید می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد. * با علایق خود دوباره ارتباط برقرار کنید: اگر متوجه شدید که زمان بیشتری برای خودتان دارید، به این فکر کنید که از چه سرگرمی‌های انفرادی قبلاً لذت می‌بردید یا همیشه می‌خواستید انجام دهید. دنبال کردن یک سرگرمی جدید می‌تواند ذهن شما را تغییر مسیر دهد و به شما موضوعی مثبت برای فکر کردن بدهد.

* مراقبت از خود را تمرین کنید: مقابله با واکنش‌های استرس‌زای ناشی از انزوای اجتماعی بسیار مهم است. استرس می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در تنفس، فشار خون، عضلات و موارد دیگر شود. برای استراحت به روشی که برای شما مناسب است، وقت بگذارید، چه یک حمام گرم و موسیقی آرامش‌بخش باشد و چه یک برنامه مدیتیشن.

* با افرادی که می‌شناسید، معاشرت کنید: وقتی منزوی بوده‌اید، به راحتی احساس می‌کنید که افراد بدون شما خوب عمل می‌کنند و خوشحال هستند. در عوض، فرضیات خود را به چالش کشید و با آنها ارتباط برقرار کنید. ممکن است متوجه شوید که دوستان و آشنایانتان به همان اندازه که شما به آنها نیاز دارید، به شما نیاز دارند.

خانه‌ها خالی‌ست،

خیابان‌های شهر هم

سوت و کور. آن‌هایی که

می‌توانستند نقطه‌ی امنی

پیدا کنند، رفته‌اند



می‌گذارد. اما گرانی‌های بعد از عید باعث شده مشتری‌هایش کمتر شوند. فاصله‌ی زمانی بین هر تماس برای نظافت بیشتر شده، و همین کسادی بازار در فروردین و اردیبهشت، باعث شد این هشت روز اخیر، سفره‌اش کاملاً خالی بماند. مریم این روزها به مشتریان قدیمی‌اش رنگ می‌زند و پول نظافت‌هایی را که هنوز انجام ن داده، پیش‌پیش دریافت می‌کند. هم کرایه‌ی خانه مانده، و هم هزینه‌ی دو کودک‌اش؛ حالا حتی سیر کردن شکم آن‌ها هم برایش دشوار شده است.

رنج جمعی میان قشر وسیعی از جامعه

وضعیت محمد، احمد و مریم یک درد شخصی نیست؛ رنجی جمعی‌ست که قشر

و پررssh‌هایشان صحبت کنند و پاسخ‌هایی درست و صادقانه دریافت کنند. وی در ادامه خاطرنشان کرد: در صورت نداشتن پاسخ مناسب برای سوال کودک، اشکالی ندارد به او یگویم که بعداً پاسخ را جست‌وجو خواهیم کرد. وی خاطرنشان کرد: همچنین توصیه می‌شود از پخش اخبار نگران‌کننده در حضور کودکان خودداری کرده و با حفظ رویتن‌های روزمره، به فعالیت‌هایی مانند نقاشی و بازی با عروسک‌ها بپردازند تا کودکان از طریق این ابزارها احساسات خود را بیان کنند.

فولاد برنده‌تر است.

جهان باید بداند: اگر امروز دشمنان بشریت، از رساندن کمک به مجروح هم نمی‌گذرند، ما نیز از ایستادن بر عهد انسانی خود کوتاه نخواهیم آمد. آتش بر آمبولانس‌ها؛ ایمان در میدان

ما درمان می‌کنیم، حتی زیر باران گلوله.

ما نجات می‌دهیم، حتی در دل خاک و دود.

امروز، فرقی ما با آنان در میدان معنا پیدا می‌کند: ما با دستان خالی به نجات جان‌ها می‌رویم؛ آن‌ها با ارتشی مجهز، برای گرفتن جان‌ها.

و فردا تاریخ خواهد نوشت:

در روزهایی که صهیونیسم با آتش و خون آمد، امدادگران با مهر، با ایمان، با ایستادگی ماندند... و پیروز شدند.

اینفوگراف

مدافعان طبیعت

